

# Indbydelse/Instruktion til pinseløb d. 24. Maj 2021 på Vesterlyng

- Mødested/Parkering/Mål: P-plads ved vandet midt i skoven. Afmærkning fra Eskebjerg.
- Afstand til start: P – start 100 m. Fælles afgang til start kl. 9.50 PRÆSIS. Slutinstruktion umiddelbart før start.
- Kort: Vesterlyng. Rekognosceret 2019. ISOM 2017-2.
- Terræn: Åben hedelandskab med god gennemløblichkeit og oversigt. Krydret med tungt løbende sandpartier og tætte enebær områder med svær gennemløblichkeit og ingen oversigt. Kun få veje/stier men tilgængelig mange detaljer i øvrigt. Desuden forekommer et mindre reelt stykke skov midt i området, hvor der tilgængelig er mange veje/stier.
- Baner;
- |            |             |                    |              |
|------------|-------------|--------------------|--------------|
| Kort, let  | ca. 2,5 km. | Almindelig o-bane. | Enkeltstart. |
| Mellemsvær | ca. 5,0 km. | Pointløb.          | Fællesstart. |
| Svær       | ca. 6.0 km. | Pointløb.          | Fællesstart. |
- Og som sædvanlig er den Svære bane med et tvist. Jeg skal ikke afsløre for meget, men erindre om at man gør klogt i at læse op på postdefinitionsbeskrivelserne - Er nord for en mose, stadig nord for en mose, hvis nordpilen peger mod bunden af kortet?
- Maxtid: 60 minutter. På mellemsvær og svær er der 5 strafpoint for hver påbegyndt minut maxtid overskrides. Postindsamling starter kl. 12.00.
- Sport-Ident: Der benyttes SI.
- Postbeskrivelse: IOF-symboler. Påsat løbskortet.
- Tidsprogram:
- |          |                                |
|----------|--------------------------------|
| Kl. 9.30 | Stævne kontor åbner.           |
| - 9.50   | fælles afgang til start.       |
| - 10.00  | Fællesstart Svær.              |
| - 10.05  | Fællesstart Mellemsvær.        |
| - 10.10  | 1. start let bane. (Put & Run) |
- Efter løbet er der som altid mulighed for et havbad, samt at nyde sin madpakke i klitterne. Husk at der stadig er coronarestriktioner – men der er masser af plads på Vesterlyng – så mon ikke vi kan holde afstand.
- Væske: Der er ikke væske ved mål – tag selv væske med.
- Postmarkering: Der benyttes postspyd forsynet med SI og skærm.
- Målprocedure: Efter målgang aflæses SI. Løbskortet kan beholdes.
- Resultater: Ophænges ikke, men kan ses på OK Sorø's hjemmeside mandag aften
- Præmier: Til bedste herre og dame på hver af de 3 baner.
- Startafgift: Kr. 40 for HD21 og ældre. Kr. 20 for HD20 og yngre.  
For at gøre betalingen lettere sendes en samlet regning til klubbernes kasserer – som så afregner med det enkelt medlem.
- Tilmelding: Tilmelding forgår på: <https://forms.gle/vW85uUt58yiAcfmGA>  
Tilmeldingsfrist lørdag 22/5 kl. 12.00 - Startlister offentliggøres umiddelbart efter på OK Sorø hjemmeside.  
Der er **ikke** mulighed for tilmelding på dagen!  
I tvivlstilfælde: Skriv til [jens@frandsen.nu](mailto:jens@frandsen.nu) eller ring 6035 3556
- Banelægger  
Stævneleder &  
Overdommer
- Jens Frandsen, OK Sorø